Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Академического района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №119

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)227-94-00
620105, г. Екатеринбург, Проспект Академика Сахарова, д. 43.: (343) 227-94-03
e-mail: mdou119@eduekb.ru http:// https://119.tvoysadik.ru/

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ детским садом № 119
_____ Т.В. Орехова
Приказ от «31» января 2025 г. № 13/1-О

Основное организованное 20-тн дневное меню № 3 (безлактозное)

МАДОУ детского сада № 119, включающее горячее питание

Для детей от 1 до 3 лет

Екатеринбург, 2025

МЕНЮ № 3 БЕЗЛАКТОЗНОЕ дети 1-3 года

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 1					
	Завтрак					
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 150г	0,150	142,74000	0,00324	0,00351	0,02164
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,380**	**313,94**	**0,01**	**0,01**	**0,05**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	**0,100**	**46,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
	Обед					
7.13/1	Салат из припущенной моркови с яблоками растительным маслом	0,060	64,7	0,00068	0,00409	0,00774
7.099	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	0,150	124,98	0,00515	0,00546	0,01102
7.н163/6	Котлета мясная 60 гр	0,060	163,21000	0,01178	0,00998	0,00211
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами	0,130	186,07	0,00456	0,00353	0,03152
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	1,20	0,00001	0,00000	0,00027
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,610**	**594,46**	**0,02**	**0,02**	**0,07**
	Полдник					
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	**0,310**	**283,50**	**0,00**	**0,00**	**0,06**
	Всего:	**1,400**	**1237,90**	**0,03821**	**0,03630**	**0,17753**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 2					
	Завтрак					
2021/8/4/3	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 150г	0,150	129,68	0,00279	0,00477	0,01886
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,349**	**271,35**	**0,01**	**0,01**	**0,04**
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	0,100	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	**0,100**	**39,60**	**0,00035**	**0,00035**	**0,01038**
	Обед					
7.5/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и с растительным маслом	0,060	64,23	0,00103	0,00406	0,00732
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,200	74,50	0,00138	0,00365	0,00879
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	0,150	195,07	0,01162	0,00611	0,02001
7.110/2	Компот из кураги	0,180	75,01	0,00053	0	0,001847
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,620**	**463,11**	**0,02**	**0,01**	**0,05**
	Полдник					
2021/19/4/	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	0,200	138,80	0,00218	0,00505	0,02005
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.307	Пряник 40 гр	0,040	140	0,00192	0,00112	0,03108
	Итого:	**0,430**	**379,50**	**0,01**	**0,01**	**0,06**
	Всего:	**1,499**	**1153,56**	**0,03**	**0,03**	**0,17**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 3					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным 150г	0,150	151,73	0,00324	0,00417	0,02087
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,380**	**344,83**	**0,01**	**0,01**	**0,05**
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан 110 гр	0,110	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Итого:	**0,110**	**68,53**	**0,00116**	**0,00008**	**0,01679**
	Обед					
7.143/1	Салат из свеклы с чесноком	0,045	36,88	0,00065	0,00136	0,00484
7.9/2/2	Рассольник со сметаной 180гр	0,18	64,21	0,00118	0,00176	0,00937
2021/1/8	Мясо говядины отварное 50 гр.	0,050	228,42	0,0183	0,01469	0,00042
7.8/3/2	Капуста тушеная 130гр	0,130	93,71	0,00289	0,00245	0,01458
7.063	Напиток из шиповника	0,150	59,37	0,00024	0,00000	0,01364
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,585**	**536,89**	**0,02524**	**0,02062**	**0,05539**
	Полдник					
7.1/3	Картофель отварной 150 г	0,15	142,44	0,00283	0,00271	0,02473
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,340**	**272,74**	**0,00587**	**0,00307**	**0,05362**
	Всего:	**1,415**	**1222,99**	**0,04334**	**0,03235**	**0,17583**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 4					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,150	178,11	0,00406	0,00553	0,02871
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,389**	**399,37**	**0,01404**	**0,01216**	**0,05787**
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	0,100	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	**0,100**	**39,60**	**0,00035**	**0,00035**	**0,01038**
	Обед					
2021/42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 60г	0,060	72,43	0,00128	0,00331	0,00718
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,200	108,55	0,00664	0,00368	0,01120
7.162с/1	Плов из отварной куры.	0,18	285,02	0,01803	0,00858	0,03004
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	0,180	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,650**	**588,92**	**0,02837**	**0,01595**	**0,07633**
	Полдник					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,150	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
	Итого:	**0,340**	**298,41**	**0,01267**	**0,01227**	**0,03033**
	Всего:	**1,479**	**1326,30**	**0,06**	**0,04**	**0,17**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 5					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 200г	0,200	180,87	0,00312	0,00486	0,03012
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,430**	**352,07**	**0,01022**	**0,00981**	**0,05523**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	**0,100**	**46,00**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**
	Обед					
7.275/1	Икра из кабачков 50 г	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	87,29	0,00207	0,00389	0,00923
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.н114	Котлета из мяса куры	0,06	94,31	0,01121	0,00279	0,00323
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	0,130	90,17	0,00149	0,00270	0,01305
7.063	Напиток из шиповника	0,150	59,37	0,00024	0,00000	0,01364
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,635**	**488,02**	**0,01928**	**0,01437**	**0,06459**
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,350**	**375,90**	**0,01**	**0,00**	**0,08**
	Итого за день:	**1,515**	**1261,99**	**0,03625**	**0,02896**	**0,20544**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 6					
	Завтрак					
2021/8/4/3	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 150г	0,150	129,68	0,00279	0,00477	0,01886
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,380**	**322,78**	**0,01062**	**0,00918**	**0,04802**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	**0,100**	**46,00**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**
	Обед					
7.2/110	Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком (консервированным)	0,060	87,72	0,00521	0,00584	0,00147
7.086	Суп гороховый	0,150	82,83	0,00284	0,00259	0,01101
7.152	Азу	0,180	259,89	0,01295	0,01241	0,01827
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	0,180	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,615**	**594,94**	**0,02471**	**0,02136**	**0,06687**
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,130	196,25	0,00606	0,00527	0,02828
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,320**	**326,55**	**0,00910**	**0,00563**	**0,05717**
	Всего:	**1,415**	**1290,27**	**0,04493**	**0,03627**	**0,18216**

№ технологии	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергети-ческая	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 7					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	0,200	190,32	0,00432	0,00468	0,02886
7.354/4	Чай с сахаром	0,200	49,27	0	0	0,01181
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,480**	**372,89**	**0,01142**	**0,00963**	**0,05693**
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	0,100	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	**0,100**	**39,60**	**0,00035**	**0,00035**	**0,01038**
	Обед					
7.275/1	Икра из кабачков 50 г	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
7.5/2/2	Свекольник со сметаной 180гр	0,150	91,17	0,00146	0,00332	0,01251
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом	0,150	200,77	0,00873	0,01174	0,01084
7.179	Рис припущенный с овощами	0,15	125,75	0,00227	0,00441	0,01799
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
7.110/2	Компот из кураги 180 г	0,180	75,01	0,00053	0,00000	0,01847
	Итого:	**0,710**	**482,25**	**0,01370**	**0,01991**	**0,05905**
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.185	Повидло	0,015	37,50	0,00006	0,00000	0,00998
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
	Итого:	**0,315**	**301,11000**	**0,00290**	**0,00432**	**0,05967**
	Всего:	**1,605**	**1195,85**	**0,03**	**0,03**	**0,19**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 8					
	Завтрак					
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,200	180,72	0,00376	0,00398	0,02973
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,430**	**351,92**	**0,01086**	**0,00893**	**0,05484**
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан 110 гр	0,110	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Итого:	**0,110**	**68,53**	**0,00116**	**0,00008**	**0,01679**
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	69,73	0,00083	0,00445	0,00634
7.099	Суп картофельный с мясными фрикадельками	0,150	124,98	0,00515	0,0056	0,01102
2021/48/9	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 200г	0,200	290,39	0,01702	0,01621	0,01229
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	1,20	0,00001	0,00000	0,00027
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,620**	**540,60**	**0,02499**	**0,02662**	**0,04246**
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90	0,00000	0,00000	0,00885
7.307	Пряник 40 гр	0,040	140	0,00192	0,00112	0,03108
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом.	0,120	149,12	0,00773	0,00360	0,01943
	Итого:	**0,310**	**327,02**	**0,00965**	**0,00472**	**0,05936**

	Всего:	**1,470**	**1288,07**	**0,04666**	**0,04035**	**0,17345**
№ технологической карты	**Блюдо**	**Выход блюда, кг**	**Энергетическая ценность, ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак					
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,150	178,11	0,00406	0,00553	0,02871
7.343/4	Кисель "Витошка"	0,180	53,7	0,00001	0	0,00122
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,379**	**330,47**	**0,00853**	**0,00865**	**0,04592**
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	0,100	28,00	0,00630	0,00014	0,00721
	Итого:	**0,100**	**28,00**	**0,00630**	**0,00014**	**0,00721**
	Обед					
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	0,040	41,78	0,00079	0,00209	0,00539
7.47с	Суп-лапша с мясом куры	0,150	73,02	0,00397	0,00178	0,00829
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему с мясом куры	0,150	228,71	0,01468	0,00656	0,02212
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	0,180	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,550**	**466,43**	**0,02186**	**0,01081**	**0,06371**
	Полдник					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,150	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,360**	**384,90**	**0,01472**	**0,01331**	**0,04307**
	Всего:	**1,389**	**1209,80**	**0,05141**	**0,03291**	**0,15991**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 10					
	Завтрак					
2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 200г	0,200	190,32	0,00432	0,00468	0,02886
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,430**	**366,63**	**0,01145**	**0,00963**	**0,05483**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	**0,100**	**46,00**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**
	Обед					
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом раст.мас 60гр.	0,060	83,9	0,00085	0,00538	0,00658
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,2	91,74	0,00243	0,00389	0,0103
7.256/1	Гуляш из отварного мяса 70г	0,070	112,08	0,1009	0,0088	0,00415
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами	0,130	186,07	0,00456	0,00353	0,03152
7.078/1	Компот из изюма 180г	0,150	69,06	0,00015	0	0,01654
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
	Итого:	**0,655**	**638,73**	**0,11216**	**0,02210**	**0,08984**
	Полдник					
2021/19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 200 гр	0,150	105,85	0,00163	0,00379	0,01504
7.307	Пряник 40 гр	0,040	140,00	0,00192	0,00112	0,03108
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	**0,340**	**283,75**	**0,00**	**0,00**	**0,05**
	Всего:	**1,525**	**1335,11**	**0,12766**	**0,03674**	**0,20974**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 11					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	0,200	180,72	0,00376	0,00398	0,02973
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	53,7	0,00001	0	0,00122
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,460**	**367,72**	**0,00688**	**0,00434**	**0,07489**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	**0,100**	**46,00**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**
	Обед					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,060	83,08	0,00114	0,00371	0,00950
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,150	122,58	0,00497	0,00595	0,01045
7.8/3/2	Капуста тушеная 130гр	0,130	93,71	0,00289	0,00245	0,01458
7.н114	Котлета из мяса куры	0,06	94,31	0,01121	0,00279	0,00323
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	0,180	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,610**	**516,60**	**0,02263**	**0,01528**	**0,06567**
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,130	196,25	0,00606	0,00527	0,02828
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,01536
	Итого:	**0,300**	**325,75**	**0,00814**	**0,00631**	**0,05249**
	Всего:	**1,470**	**1256,07**	**0,04**	**0,03**	**0,20**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 12					
	Завтрак					
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
7.9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 200г	0,200	180,87	0,00312	0,00486	0,03012
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,440**	**382,18**	**0,01065**	**0,00981**	**0,06274**
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	0,100	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	**0,100**	**39,60**	**0,00035**	**0,00035**	**0,01038**
	Обед					
7.275/1	Икра из кабачков 50 г	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
7.9/2/2	Рассольник со сметаной 180гр	0,18	64,21	0,00118	0,00176	0,00937
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	0,130	90,17	0,00149	0,00270	0,01305
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные 80г	0,080	85,60	0,01157	0,00060	0,00151
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	1,20	0,00001	0,00000	0,00027
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	0,040	72,40	0,00264	0,00048	0,01672
	Итого:	**0,660**	**374,58**	**0,02**	**0,01**	**0,05**
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.185	Повидло	0,015	37,50	0,00006	0,00000	0,00998
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	**0,315**	**296,00**	**0,00287**	**0,00432**	**0,05881**
	Всего:	**1,515**	**1092,36**	**0,03176**	**0,02451**	**0,17754**

№	Блюдо	Выход блюда,	Энергети-	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 13					
	Завтрак					
2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	0,200	199,31	0,00432	0,00556	0,02784
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,399**	**357,77**	**0,00951**	**0,00814**	**0,05673**
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан 110 гр	0,110	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Итого:	**0,110**	**68,53**	**0,00116**	**0,00008**	**0,01679**
	Обед					
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови,свеклы с реп.луком,сол.огурцом раст.мас 60гр.	0,060	83,90	0,00085	0,00538	0,00658
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,200	50,75	0,00132	0,00188	0,00721
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 70 г	0,070	208,44	0,02062	0,01210	0,00000
7.179	Рис припущенный с овощами	0,100	125,75	0,00227	0,00441	0,01799
7.063	Напиток из шиповника	0,150	59,37	0,00024	0	0,01364
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,610**	**582,51**	**0,02728**	**0,02413**	**0,05796**
	Полдник					
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом.	0,120	149,12	0,00773	0,0036	0,01943
7.307	Пряник 40 гр	0,040	140,00	0,00192	0,00112	0,03108
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	**0,310**	**327,02**	**0,00965**	**0,00472**	**0,05936**

	Всего:	**1,429**	**1335,83**	**0,04760**	**0,03707**	**0,19084**
№ технологической карты	**Блюдо**	**Выход блюда, кг**	**Энергетическая ценность, ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
	ДЕНЬ 14					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/2/5	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150 г	0,150	135,83	0,00305	0,00414	0,02153
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	94	0,00308	0,0012	0,02132
	Итого:	**0,380**	**330,53**	**0,01092**	**0,00939**	**0,05197**
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	0,100	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	**0,100**	**39,60**	**0,00035**	**0,00035**	**0,01038**
	Обед					
7.013	Салат овощной с зеленым горошком	0,040	32,51	0,00078	0,00127	0,00491
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,200	108,55	0,00664	0,00368	0,01230
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами 130г	0,130	186,07	0,00456	0,00353	0,03152
7.н190-4с	Гуляш из мяса куры 70 г .	0,070	94,08	0,01433	0,00279	0,00201
7.110/2	Компот из кураги	0,180	75,01	0,00053	0,00000	0,01847
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,650**	**550,52**	**0,02882**	**0,01163**	**0,08175**
	Полдник					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,150	163,00	0,00960	0,01191	0,00058
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	**0,340**	**338,70**	**0,01320**	**0,01313**	**0,03305**
	Всего:	**1,470**	**1259,35**	**0,05329**	**0,03450**	**0,17715**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 15					
	Завтрак					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	0,200	169,91	0,00372	0,00636	0,02515
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.343/2	Кисель Валетек	0,150	1,20	0,00001	0,00000	0,00027
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,399**	**269,77**	**0,00819**	**0,00948**	**0,04141**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	**0,100**	**46,00**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**
	Обед					
7.367-2	Огурец консервированный 50 гр	0,050	6,50	0,00038	0,00004	0,00114
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	86,75	0,00207	0,00389	0,00923
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.н163	Котлета из говядины.	0,060	134,82	0,00932	0,00817	0,00280
7.1/3/2	Картофель отварной 130 г	0,130	130,72	0,00238	0,00358	0,02073
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	0,180	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,665**	**523,29**	**0,01786**	**0,01620**	**0,07002**
	Полдник					
2021/6-1/6	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный) 150г	0,150	220,60	0,00281	0,00432	0,03998
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
7.185/5	Повидло 10 гр	0,010	25	0,0004	0	0,00665
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
	Итого:	**0,350**	**351,41**	**0,00803**	**0,00837**	**0,05661**
	Всего:	**1,514**	**1190,47**	**0,03458**	**0,03415**	**0,17814**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 16					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отубями 200г	0,200	174,23	0,00401	0,00644	0,02632
7.343/2	Кисель Валетек	0,150	1,20	0,00001	0,00000	0,00027
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,430**	**308,73**	**0,01112**	**0,01139**	**0,04285**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	**0,100**	**46,00**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**
	Обед					
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	0,030	51,50	0,00052	0,00370	0,00396
7.9/2/2	Рассольник со сметаной 180гр	0,180	74,46	0,0013	0,00255	0,0095
4.15/8-1	Тефтели из мяса говядины с рисом паровые 80 гр	0,060	170,67	0,01029	0,01013	0,00720
7.8/3/2	Капуста тушеная 130гр	0,130	93,71	0,00289	0,00245	0,01458
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	0,180	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	0,040	72,40	0,00264	0,00048	0,01672
	Итого:	**0,620**	**531,36**	**0,01808**	**0,01933**	**0,06733**
	Полдник					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	0,150	219,63	0,00527	0,00407	0,03646
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,380**	**412,73**	**0,01310**	**0,00848**	**0,06562**
	Всего:	**1,530**	**1298,82**	**0,04280**	**0,03930**	**0,18590**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 17					
	Завтрак					
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растительным 150г	0,150	142,74	0,00324	0,00351	0,02164
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0,00000
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,349**	**279,30**	**0,00770**	**0,00663**	**0,04648**
	Второй завтрак					
7.346	Яблоко 100 гр.	0,100	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	**0,100**	**39,60**	**0,00035**	**0,00035**	**0,01038**
	Обед					
7.275/1	Икра из кабачков 50 г	0,050	61	0,001	0,00449	0,00469
2021/6/2.	Щи из свежей капусты безмолочное меню 200г.	0,200	50,75	0,00132	0,00188	0,00721
7.179	Рис припущенный с овощами	0,100	125,75	0,00227	0,00441	0,01799
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом	0,150	231,65	0,01367	0,01021	0,01078
7.110/2	Компот из кураги	0,180	76,46	0,00049	0	0,01847
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,710**	**599,91**	**0,02073**	**0,02135**	**0,07168**
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.308/6	Печенье 20гр	0,020	91,6	0,00208	0,00104	0,01536
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
2021/19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 150 гр	0,150	105,85	0,00163	0,00379	0,01504
	Итого:	**0,360**	**327,75**	**0,00675**	**0,00519**	**0,05929**
	Всего:	**1,519**	**1246,56**	**0,03553**	**0,03352**	**0,18783**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 18					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным 150г	0,150	151,73	0,00324	0,00417	0,02087
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,380**	**322,93**	**0,01034**	**0,00912**	**0,04598**
	Второй завтрак					
7.183-6	Банан 110 гр	0,110	68,53	0,00116	0,00008	0,01679
	Итого:	**0,110**	**68,53**	**0,00116**	**0,00008**	**0,01679**
	Обед					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом 50 гр.	0,050	52,09	0,00056	0,00340	0,00645
2021/2/2/	Борщ (безмолочное меню) 200г	0,200	74,50	0,00138	0,00365	0,00879
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г.	0,150	178,110	0,00406	0,00553	0,02871
2021/9/8-2	Печень (безмолочное меню) 70 г	0,070	208,44	0,02062	0,01210	0,00000
7.078/1	Компот из изюма	0,150	69,06	0,00015	0	0,01654
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	**0,650**	**636,50**	**0,03**	**0,03**	**0,07**
	Полдник					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	0,13	196,25	0,00606	0,00527	0,02828
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	0,020	46,20	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	**0,300**	**280,35**	**0,01**	**0,01**	**0,05**
	Всего:	**1,440**	**1308,31**	**0,04783**	**0,03969**	**0,18295**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 19					
	Завтрак					
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00	0,00	0,00
7.9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 200г	0,200	180,87	0,00312	0,00486	0,03012
7.343/4	Кисель Витошка	0,180	53,7	0,00001	0	0,00122
7.189-5	Батон 40 гр	0,040	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
	Итого:	**0,429**	**333,23**	**0,00759**	**0,00798**	**0,04733**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,100	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	**0,100**	**46,00**	**0,00050**	**0,00010**	**0,01010**
	Обед					
7.9/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом 60 гр.	0,060	55,11	0,00096	0,00307	0,00726
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,200	91,74	0,00243	0,00389	0,0103
2021/12/8.	Гуляш из мяса говядины 80г.	0,080	167,76	0,01195	0,00993	0,00372
7.142/5	Каша перловая 130 гр	0,130	188,88	0,00396	0,00480	0,03022
7.063	Напиток из шиповника	0,150	59,37	0,00024	0	0,01364
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,030	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.34/2/1	Гренки 30 гр	0,030	83,16	0,00257	0,00029	0,01641
	Итого:	**0,680**	**532,56**	**0,01214**	**0,01241**	**0,09037**
	Полдник					
7.1/3	Картофель отварной 150 г	0,150	142,44	0,00283	0,00271	0,02473
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,8	0,00479	0,00405	0,00027
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	**0,340**	**243,14**	**0,00762**	**0,00676**	**0,03385**
	Всего:	**1,120**	**1154,930**	**0,02785**	**0,02725**	**0,18165**

№ технологической карты	Блюдо	Выход блюда, кг	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 20					
	Завтрак					
2021/1/+6	Яйцо отварное - 40 гр.	0,040	62,80	0,00479	0,00405	0,00027
2021/15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150г	0,150	135,54	0,00282	0,00298	0,02229
7.022-3	Чай с лимоном.	0,150	43,01	0,00003	0,00000	0,00971
2021/7.104	Хлеб пшеничный 40 г	0,040	92,40	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	**0,380**	**333,75**	**0,01068**	**0,00739**	**0,05231**
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин 100 гр	0,110	62,8	0,00479	0,00405	0,00027
	Итого:	**0,110**	**62,80**	**0,00479**	**0,00405**	**0,00027**
	Обед					
7.196	Салат из свеклы и моркови	0,030	21,63	0,00043	0,00082	0,00324
2021/35/2.	Уха с крупой перловой 200г	0,200	116,55	0,00683	0,00372	0,01285
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему с мясом куры	0,180	234,71	0,01395	0,00738	0,02225
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр	0,180	68,62	0,00044	0,00002	0,01537
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	0,040	72,40	0,00264	0,00048	0,01672
	Итого:	**0,630**	**513,91**	**0,02429**	**0,01242**	**0,07043**
	Полдник					
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	0,150	198,14	0,01200	0,01394	0,00072
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,150	37,90000	0,00000	0,00000	0,00885
7.33/2/2	Гренки с сыром 30 гр	0,030	138,38	0,00767	0,00720	0,02853
7.185	Повидло	0,020	50,00	0,00008	0,00000	0,01331
	Итого:	**0,330**	**374,42**	**0,01967**	**0,02114**	**0,03810**
	Всего:	**1,450**	**1284,88**	**0,05943**	**0,04500**	**0,16111**